



KUHARICA
PRVIH
(receptov) NE
POZABIŠ
NIKOLI

#TOVARNAZDRAVEHRANE

#YUMYUMPARADISE



Tofu palačinke

Zahtevnost



Sestavine

- 1 Nutrigold** svež tofu
- 230 ml Nutrigold** mandljevega napitka
- 30 ml Nutrigold** javorjevega sirupa
- 120 g Nutrigold** bele pirine moke
- 6 g** pecilnega praška
- ½ žličke** soli
- 1 žlička** arome vanilije

Priprava

Vse sestavine zmešamo v mešalniku do gladkega. Pečemo na segreti ponvi za palačinke 1-2 minuti na obeh straneh. Postrežemo z dodatki po želji (grški jogurt, marmelada, sveže sadje).



Chia puding

(z limonino kremo)

Zahtevnost



Sestavine

~puding~

50 g Nutrigold chia semen
120 ml Nutrigold kokosovega mleka
120 ml Nutrigold mandljevega
napitka
3 žlice Nutrigold javorjevega sirupa
1 žlička arome vanilje
1 žlica limoninega soka
limonina lupina

~ limonina krema~

75 g Nutrigold indijskih oreščkov
6 žlic Nutrigold kokosovega
mleka
3 žlice Nutrigold agavinnega sirupa
1/2 žličke Nutrigold kurkume v
prahu
60 ml limoninega soka
limonina lupina

Priprava

Vse sestavine za puding zmešamo z metlico in pustimo počivati v hladilniku približno 30 minut. V tem času pripravimo kremo. Indijske oreščke kuhamo približno 10 minut, da se zmehčajo, nato jih dobro oplaknemo in odcedimo. Vse sestavine za kremo zmešamo v blenderju, dokler ne dobimo gladke kreme, ki jo prelijemo čez puding.



Tiramisu kroglice

Zahtevnost



Sestavine

- 50 g Nutrigold kakava v prahu
- 60 ml Nutrigold kave
- 20 piškotov
- 100 g kremnega sira

Priprava

Piškote na drobno zmeljemo v sekjalniku, dodamo kremni sir in kavo. Vse skupaj dobro premešamo. Zmes pustimo v zamrzovalniku približno 15 minut, da se strdi. Z rokami oblikujemo kroglice, nato pa vsako povaljamo v kakavu. Postrežemo takoj ali hranimo v hladilniku pred serviranjem.



Pita

(s polento in špinačo)

Zahtevnost



Sestavine

- 200 g Nutrigold polente
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 2 žlici Nutrigold oljčnega olja
- 3 jajca
- 300 g grškega jogurta
- 50 g skute
- 100 g feta sira
- 2 pesti špinače
- 1 pecilni prašek

Priprava

V skledi zmešamo jajca, jogurt, skuto, sol in oljčno olje. Nato dodamo polento in pecilni prašek ter vse skupaj dobro premešamo. Na koncu vmešamo še špinačo in feta sir. Pečemo v modelu premera 26 cm približno 30 minut na 190 °C. Pred rezanjem pustimo, da se nekoliko ohladi.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



5_PRVIH (RECEPTOV) NE POZABIŠ NIKOLI | BRUNCH

Juha

(s čičeriko in testenino)

Zahtevnost

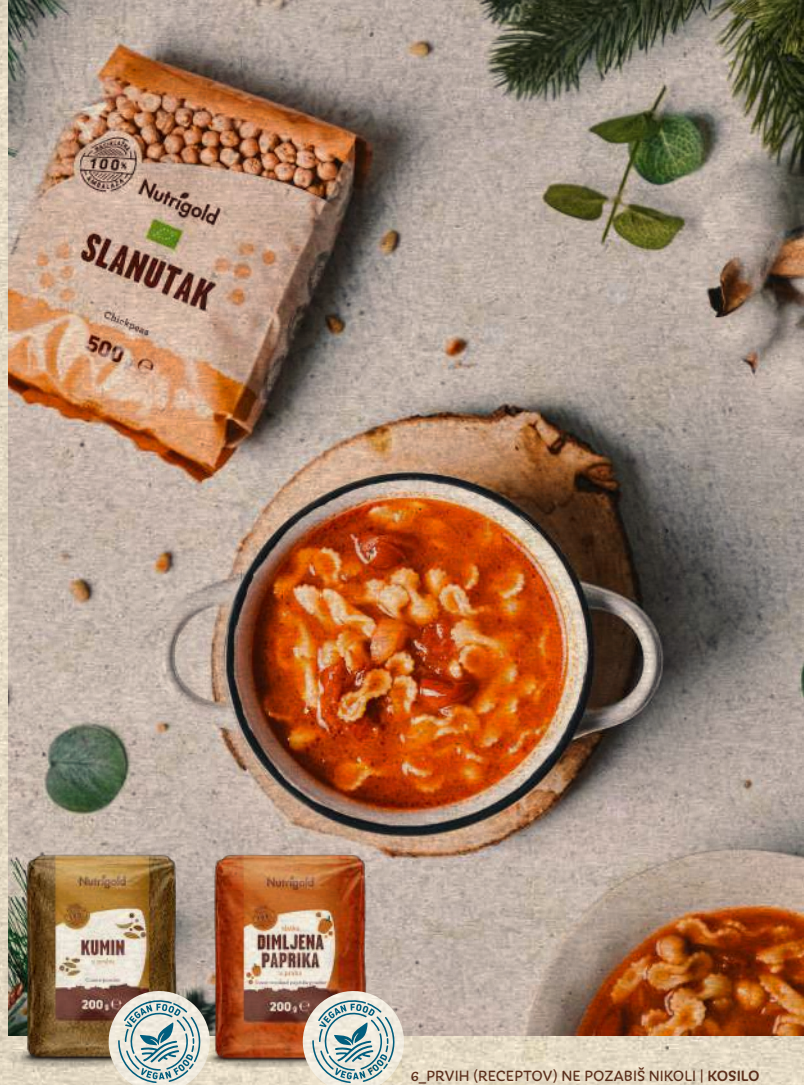


Sestavine

- 100 g Nutrigold čičerike
- 1 žlička Nutrigold dimljene paprike
- 1/2 žličke Nutrigold kumine
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 1 čebula
- 2 stroka česna
- 4 žlice paradižnikovega koncentrata
- 150 g drobnih testenin po izbiri
- 1 pločevinka pelatov

Priprava

Na malo oljčnega olja prepražimo čebulo in česen. Nato dodamo paradižnikov koncentrat in začimbe. Dodamo pelate in čičeriko ter vse skupaj zalijemo z zelenjavno osnovo ali vodo. Kuhamo približno 30 minut, da se čičerika skuha. Proti koncu kuhanja dodamo testenine. Po potrebi dodamo še sol ali začimbe po okusu.



Testenine

(s karamelizirano čebulo)

Zahtevnost



Sestavine

- 2 žlici Nutrigold tamari omake
- 2 žlici Nutrigold prehranskega kvasa
- 20 g Nutrigold pinjol
- 1 žlička Nutrigold dimljene paprike
- 1/6 žličke Nutrigold čilija
- 1/2 žličke Nutrigold origana
- 1 žlička Nutrigold himalajske soli
- 5 Nutrigold sušenih paradižnikov
- 250 g testenin
- 2 večji čebuli
- 150 g paradižnikovega koncentrata

Priprava

Čebulo pražimo na malo oljčnega olja, dokler ne karamelizira, približno 20 minut, občasno jo polivamo z vodo, da se ne zažge. Sušene paradižnike namočimo v vreli vodi, da se zmehčajo, nato jih drobno sesekljamo. Testenine skuhamo po navodilih na embalaži. Čebuli dodamo paradižnikov koncentrat, omako tamari, prehranski kvas in začimbe. Primešamo sušene paradižnike. Dodamo malo vode od kuhanja testenin, dokler ne dobimo zelene gostote omake. Na koncu vmešamo še kuhane testenine. Pinjole na kratko popečemo v ponvi in jih potresemo po testeninah.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



7_PRVIH (RECEPTOV) NE POZABIŠ NIKOLJ | KOSILO

Juha

(iz pečene cvetače in brokolija)

Zahtevnost



Sestavine

10 ml Nutrigold oljčnega olja v spreju

- 1 brokoli
- 1 cvetača
- 1 čebula
- 3 stroki česna
- 1 l zelenjavne osnove
- 1 žlička soli in popra

Priprava

Cvetačo in brokoli očistimo, narežemo na manjše kose, pokapamo z oljčnim oljem ter začинimo s soljo in poprom. Pečemo na 180 °C približno 20 minut, da se zelenjava zmehča. V tem času na kratko prepražimo čebulo in česen, nato dodamo popečeno zelenjavo in zalijemo z osnovo (ali vodo). Kuhamo še približno 15 minut, da se okusi prepojijo, nato pa s paličnim mešalnikom ali blenderjem mešamo do gladke kreme.



Sladko-kiseli rezanci

(z zelenjavo in tofujem)

Zahtevnost



Sestavine

- | | |
|------------------------------|---|
| 1 Nutrigold svež tofu | ~omaka~ |
| 200 g udon rezancev | 2 žlici Nutrigold tamari omake |
| 1 čebula | 3 žlice Nutrigold kokosovega sladkorja |
| 3 stroki česna | 1 žlička Nutrigold sezamovega olja |
| 1 velik korenček | ½ žlice Nutrigold tapiokinega škroba |
| 1 rdeča paprika | 1 žlička omake sriracha |
| 150 g svežega zelja | 2 žlici vode |

Priprava

Najprej pripravimo omako tako, da škrob tapioke vmešamo v 2 žlici vode, nato dodamo k ostalim sestavinam za omako in vse skupaj zmešamo z metlico. Rezance skuhamo po navodilih na embalaži. Tofu narežemo na trakove in ga na kratko popečemo v ponvi. Zelje naribamo, korenček in papriko pa narežemo na tanke trakove. Na malo olja prepražimo čebulo in česen, da ovenita, nato dodamo korenček, papriko in zelje. Dušimo, da se zelenjava malo zmečča, nato pa prelijemo s pripravljeno omako in vmešamo rezance in tofu.



Šarkelj

(s skuto in čokolado)

Zahtevnost



Sestavine

120 g Nutrigold trsnega sladkorja

100 ml Nutrigold oljčnega olja

200 g Nutrigold bele pirine moke

3 jajca

1 pecilni prašek

600 g skute

150 g čokolade

Priprava

Jajca in sladkor z metlico ali mešalnikom penasto stepemo. Nato vmešajte oljčno olje. Dodamo skuto in premešamo. Z lopatko vmešamo moko in pecilni prašek. Na koncu dodamo še grobo narezano čokolado in vse premešamo. Pečemo v modelu za šarkelj približno 60 minut na 180 °C. Pred rezanjem pustite, da se ohladi.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini [tovarnazdravehrane.si](https://www.tovarnazdravehrane.si)



10_PRVIH (RECEPTOV) NE POZABIŠ NIKOLI | DESERT

Zdrobov kolač

(z marmelado)

Zahtevnost



Sestavine

110 ml Nutrigold mandljevega napitka

110 ml Nutrigold oljčnega olja

80 g Nutrigold pirinega zdroba

75 g Nutrigold bele pirine moke

70 g Nutrigold trsnega sladkorja

1 vaniljev sladkor

2 jajci

1/2 pecilnega praška

115 g marelične marmelade

100 g temne čokolade

100 g sladke smetane

Priprava

Z metlico zmešamo jajca, sladkor in vaniljev sladkor. Dodamo mandljev napitek, olje in marmelado ter dobro premešamo. Z lopatko dodamo moko, zdrob in pecilni prašek. Zmes vlijemo v model s premerom 20 cm in pečemo 25 minut pri 180 °C. Medtem ko se biskvit peče, sladko smetano segrejemo do vretja, jo prelijemo čez nasekljano čokolado in pustimo stati približno 10 minut. Mešamo, dokler se čokolada popolnoma ne stopi. Ohlajen biskvit prelijemo s čokoladnim ganašem in postavimo v hladilnik, da se strdi.

Izdelke, uporabljene v tem receptu, lahko kupite v naši spletni trgovini tovarnazdravehrane.si



11_PRVIH (RECEPTOV) NE POZABIŠ NIKOLI | DESERT



Poslovalnice:

Zagreb | Split | Reka | Varaždin | Pula | Zadar | Osijek

www.tovarnazdravehrane.si